



«Ειδική Αγωγή»

ΒΑΣΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 5Η

«Σχολική Συμβουλευτική»

ΣΥΝΕΔΡΙΑ: **2Η**

«Συμβουλευτική διαχείριση κρίσεων (διαζύγιο και πένθος)»

ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΑ
Ελένη Ν. Νικολάου, Ph.D.
Επίκουρη Καθηγήτρια
Πανεπιστήμιο Αιγαίου

Περιεχόμενα

_Toc24531410

Εισαγωγή

Στην παρούσα συνεδρία οι επιμορφούμενοι/νες θα εξοικειωθούν με τις βασικές διαστάσεις του διαζυγίου και του πένθους στα παιδιά, τις αντιδράσεις τους σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο και τις συμβουλευτικές παρεμβάσεις παιδιών και γονέων που βιώνουν το διαζύγιο και πένθος.



Σκοπός:

Σκοπός της τρέχουσας συνεδρίας είναι να αποσαφηνίσει τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά βιώνουν το διαζύγιο των γονέων τους, τις καταστάσεις πένθους, τα στάδια αποδοχής της απώλειας και να παρουσιάσει τους τρόπους στήριξης των παιδιών στις παραπάνω καταστάσεις.



Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος της συνεδρίας οι επιμορφούμενοι/ες θα πρέπει να είναι σε θέση:

- ✓ Να κατανοούν τις αντιδράσεις των παιδιών που βιώνουν το διαζύγιο των γονέων τους
- ✓ Να συζητούν και να γνωρίζουν τις αντιδράσεις που συνδέονται με το πένθος σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο
- ✓ Να διατυπώνουν τα στάδια επεξεργασίας της απώλειας
- ✓ να περιγράφουν τους τρόπους στήριξης του παιδιού που βιώνει το διαζύγιο των γονέων του ή πένθος



Έννοιες κλειδιά: *Ενδοοικογενειακές σχέσεις, διαχείριση κρίσεων, απώλεια, πένθος, διαζύγιο*

Μέλη Συγγραφικής Ομάδας Βασικού Κειμένου Μελέτης
Ελένη Ν. Νικολάου, Ph.D. *Επίκουρη Καθηγήτρια*
Πανεπιστήμιο Αιγαίου

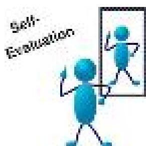
Συμβουλευτική διαχείριση κρίσεων

Η παρέμβαση σε καταστάσεις κρίσης είναι μια μορφή παροχής επείγουσας βοήθειας σε θέματα ψυχικής υγείας. Η παρέμβαση αυτή απαιτεί το άτομο που έχει ανάγκη να λάβει έγκαιρη βοήθεια. Οι James & Gilliland (2005) συνδέουν την κρίση με γεγονότα ή καταστάσεις τα οποία γίνονται αντιληπτά ως δύσκολα και υπερβαίνουν τις δυνατότητες του ατόμου και τους συνήθεις τρόπους αντιμετώπισης.

Η κρίση προκύπτει λοιπόν όταν το άτομο δεν μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά τις στρεσογόνες αλλαγές στο περιβάλλον του. Ένα στρεσογόνο γεγονός από μόνο του δεν αποτελεί κρίση. Η κρίση προκύπτει από την άποψη του ατόμου για το γεγονός και την αντίδραση του σ΄ αυτό. Το άτομο βλέπει ένα στρεσογόνο γεγονός ως απειλητικό και έχει εξαντλήσει τις συνήθεις στρατηγικές αντιμετώπισης χωρίς αποτέλεσμα, δεν γνωρίζει ή δε μπορεί να ακολουθήσει άλλες επιλογές. Τότε το γεγονός αυτό προκαλεί μια ψυχική δυσαρμονία, μια κατάσταση κρίσης. Η ψυχολογική δυσαρμονία συνδέεται με συναισθήματα άγχους, αβοηθησίας, ανεπάρκειας, φόβου και αποδιοργάνωσης. Η παρέμβαση στην κρίση περιλαμβάνει την ανίχνευση, την αξιολόγηση και την παρέμβαση (Stevens & Ellerbrock, 1995). Η κρίση είναι μια υποκειμενική αντίδραση σε στρεσογόνα βιώματα, η οποία επηρεάζει τη σταθερότητα ενός ατόμου και την ικανότητα του να ανταπεξέλθει. Η κρίση δεν είναι η ίδια η κατάσταση αλλά η αντίληψη του ατόμου γι αυτή και η επακόλουθη αντίδραση του. (Roberts, 2002).

Το μοντέλο του Roberts (1991) για την παρέμβαση στην κρίση περιλαμβάνει τις εξής διαστάσεις: σχεδιασμό και αξιολόγηση της κρίσης, δημιουργία μιας θετικής σχέσης, αναγνώριση των διαστάσεων του προβλήματος, διερεύνηση συναισθημάτων, διερεύνηση και παραγωγή εναλλακτικών λύσεων (δεξιότητες αντιμετώπισης), διαμόρφωση ενός σχεδίου δράσης και σχέδιο αξιολόγησης. Το πρώτο στάδιο περιλαμβάνει την αξιολόγηση του κινδύνου, της επικινδυνότητας. Επίσης, η αρχική αξιολόγηση περιλαμβάνει την διερεύνηση των προστατευτικών παραγόντων και το υποστηρικτικό δίκτυο του ατόμου. Στη δεύτερη φάση εδραιώνεται η θεραπευτική σχέση. Ο σεβασμός και η αποδοχή είναι βασικά στοιχεία στο στάδιο αυτό. Ο σύμβουλος πρέπει να επιδείξει μια μη επικριτική στάση απέναντι στο συμβουλευόμενο. Στο τρίτο στάδιο ανιχνεύει σημαντικά θέματα για τον συμβουλευόμενο και διερευνά τις συνθήκες που προηγήθηκαν της κρίσης. Ο συμβουλευόμενος ενθαρρύνεται να προγράψει το πρόβλημα του και ο σύμβουλος προσπαθεί να

κατανοήσει τη φύση του παρουσιαζόμενου προβλήματος. Είναι σημαντικό ο συμβουλευόμενος να αισθανθεί ότι ο σύμβουλος ενδιαφέρεται πραγματικά γι' αυτόν και τον κατανοεί. Αυτό συμβάλλει στην ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης. Η ανίχνευση των δυνατών σημείων και των εφοδίων του συμβουλευόμενου στην ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης. Στο τέταρτο σχέδιο διερευνώνται τα συναισθήματα του συμβουλευόμενου χρησιμοποιώντας τις δεξιότητες τις αντανάκλασης συναισθημάτων και της παράφρασης. Η αντανάκλαση συναισθημάτων αναφέρεται στην εστίαση του συναισθηματικού περιεχομένου του μηνύματος του συμβουλευόμενου και η παράφραση στην επαναδιατύπωση των ιδεών και του νοήματος του. Είναι βασικές δεξιότητες συμβουλευτικής. Στη συνέχεια γίνεται η διερεύνηση εναλλακτικών επιλογών, εντοπίζοντας τα δυνατά σημεία του συμβουλευόμενου καθώς και τους προγενέστερους εποικοδομητικούς τρόπους αντιμετώπισης. Τέλος καταρτίζεται και εφαρμόζεται ένα σχέδιο δράσης και ακολουθεί η επανεκτίμηση της κατάστασης και ο βαθμός στον οποίο πραγματοποιήθηκε αποτελεσματική διαχείριση της κατάστασης.



Ατομική Δραστηριότητα 1

Σε τι διαφέρει η παρέμβαση στην κρίση από τις υπόλοιπες μορφές συμβουλευτικής παρέμβασης ;

Διαζύγιο

Το ποσοστό των διαζυγίων στη σημερινή εποχή έχει αυξηθεί σημαντικά. Το διαζύγιο αποτελεί ένα στρεσογόνο γεγονός στη ζωή των παιδιών και των γονέων το οποίο συνδέεται με σημαντικές αλλαγές στις σχέσεις και γενικότερα στη ζωή του ατόμου. Η στρεσογόνα φύση του βιώματος αυξάνει την πιθανότητα δυσμενών επιδράσεων στη ψυχολογική ευημερία των παιδιών. Είναι μια επώδυνη ψυχικά διαδικασία και παράλληλα μια μεταβατική φάση στη ζωή της οικογένειας η απαιτεί προσαρμογή στα νέα δεδομένα.

Αντιδράσεις των παιδιών μετά το διαζύγιο των γονέων τους

Τα παιδιά που έχουν βιώσει το διαζύγιο των γονέων τους εκδηλώνουν διάφορες αντιδράσεις σε επίπεδο συναισθηματικό και συμπεριφοράς. Μπορεί να εκδηλώσουν άγχος και καταθλιπτικά συμπτώματα, να παλινδρομήσουν, είναι πιο ευερέθιστα, απαιτητικά, και αντιδραστικά. Βιώνουν προβλήματα στις κοινωνικές τους σχέσεις και στις σχολικές τους επιδόσεις. Τα παιδιά χρειάζεται να ξέρουν ότι δεν είναι υπεύθυνα για τον χωρισμό των γονέων τους, ότι και οι δύο γονείς τα αγαπάνε και ότι οι ανάγκες τους θα καλυφθούν. Οι γονείς είναι απαραίτητο να κρατήσουν μια ισορροπία ανάμεσα στην αναγνώριση και αποδοχή της έκφρασης των αρνητικών συναισθημάτων από τη μια πλευρά και την θέσπιση σαφών κανόνων με σταθερότητα. Η ύπαρξη ενός σταθερού προγράμματος στην καθημερινότητα τους συνδέεται με το αίσθημα της ασφάλειας των παιδιών (Lee & Bax, 2000). Πιθανές αντιδράσεις των παιδιών μετά τον χωρισμό των γονέων είναι επίσης οι δυσκολίες στη συγκέντρωση, η απόσυρση, ο περιορισμός των δραστηριοτήτων, συμπεριφορές όπως η ονειροπόληση, η επιθετικότητα, η ανάγκη για αποδοχή, η αναζήτηση της προσοχής, οι αυξημένες απαιτήσεις, οι ασθένειες, τα σωματικά παράπονα όπως οι στομαχόπονοι, η δυσκολία στην ολοκλήρωση των σχολικών εργασιών, περισσότερος θυμός, αντιδραστικότητα, και κακές σχέσεις με τα συνομήλικα παιδιά (Steinberg et al., 2009).

Η σύγκρουση μεταξύ των γονέων πριν και μετά το διαζύγιο είναι ένας πρωταρχικός παράγοντας που σχετίζεται με την κακή προσαρμογή των παιδιών (Amato & Keith, 1991). Ανεξάρτητα από τη συχνότητα των επαφών, τα παιδιά ωφελούνται όταν έχουν στενές και υποστηρικτικές σχέσεις με τους γονείς με τους οποίους δεν κατοικούν μαζί. Τα παιδιά ωφελούνται όταν οι γονείς επικοινωνούν συχνά, διατηρούν σταθερούς κανόνες και δεν επιχειρούν να υπονομεύσουν την εξουσία του άλλου και τη σχέση των παιδιών με τον άλλο. Η συνεργασία μεταξύ των δύο γονέων συνδέεται με μεγαλύτερη συχνότητα επισκέψεων από τον πατέρα καθώς και καλύτερη ποιότητα στη σχέση

μεταξύ των παιδιών και του γονέα που δε ζει μαζί τους (Amato et al., 2011). Η ποιότητα της γονεϊκής λειτουργικότητας καθορίζει τη συμπεριφορά και την ευημερία των παιδιών (Amato, 2000).

Παράγοντες που διευκολύνουν την προσαρμογή των παιδιών μετά από ένα διαζύγιο

Παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στην προσαρμογή των παιδιών μετά το διαζύγιο είναι η ποιότητα της σχέσης με τους γονείς. Η ζεστασιά, η υποστήριξη, και οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, η θετική επικοινωνία, τα χαμηλά επίπεδα συγκρούσεων και η σταθερή πειθαρχία συνδέονται με λιγότερα προβλήματα ψυχικής υγείας και θετική προσαρμογή (Wolchik, Schenck, & Sandlev 2009). Ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά αξιολογούν και διαχειρίζονται τα αγχογόνα γεγονότα τα οποία σχετίζονται με το διαζύγιο επιδρά επίσης σε θέματα ψυχικής υγείας. Παράγοντες που δυσχεραίνουν την προσαρμογή του παιδιού είναι τα προϋπάρχοντα ψυχολογικά προβλήματα, η προϋπάρχουσα προβληματική σχέση των παιδιών με τη μητέρα, οι διαπληκτισμοί των γονέων και η δύσκολη ιδιοσυγκρασία του παιδιού (Λουμάκου & Μπρουσκέλη, 2010). Η παρουσία υποστηρικτικού δικτύου και η κοινή πρακτική των γονέων σε θέματα διαπαιδαγώγησης διευκολύνει την προσαρμογή.

Συμβουλευτικές παρεμβάσεις με στόχο τη στήριξη παιδιών και γονέων μετά από ένα διαζύγιο

Προγράμματα συμβουλευτικής παρέμβασης σε παιδιά που έχουν βιώσει το διαζύγιο των παιδιών τους. Το CODIP είναι ένα πρόγραμμα πρόληψης το οποίο έχει υλοποιηθεί στο χώρο του σχολείου το οποίο βασίζεται στους παράγοντες για τους οποίους η έρευνα δείχνει ότι συνδέονται με την προσαρμογή των παιδιών μετά το διαζύγιο. Πρωταρχικοί του στόχοι είναι να μειώσει το στρες που συνδέεται με το διαζύγιο των γονέων παρέχοντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον και να αναπτύξει δεξιότητες που βοηθάνε τα παιδιά να διαχειριστούν καταστάσεις που συνδέονται με το διαζύγιο. Εστιάζεται στις αντιδράσεις των παιδιών που συνδέονται με το διαζύγιο, τους παρέχει συναισθηματική υποστήριξη και τους εκπαιδεύει σε δεξιότητες του γνωστικού συμπεριφορισμού. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί να αναπτύξει δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και θετική σκέψη. Παράλληλα, έχει ως στόχο να αποσαφηνίσει λανθασμένες αντιλήψεις (Connolly & Green, 2009). Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, ο σύμβουλος προσπαθεί να μειώσει το φόβο της εγκατάλειψης των παιδιών, το αίσθημα της υπευθυνότητας για το διαζύγιο των γονέων και τις μη ρεαλιστικές φαντασιώσεις για την αποκατάσταση του γάμου. Η εκπαίδευση των παιδιών σε δεξιότητες επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων, σε δεξιότητες επικοινωνίας και στους κατάλληλους τρόπους έκφρασης

του θυμού, η ενίσχυση της αίσθησης του ελέγχου στις καταστάσεις όπου αισθάνονται το αίσθημα της αβοηθησίας και οι ασκήσεις ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης αποτελούν συστατικά στοιχεία του προγράμματος (Pedro-Carroll, 2005).

Επιπλέον, στη βιβλιογραφία έχουν καταγραφεί προγράμματα παρέμβασης που απευθύνονται στους γονείς. Μια μορφή παρέμβασης εστιάζεται στο γονεϊκό ρόλο και έχει ως στόχο να βοηθήσει τους γονείς να διαχειριστούν τη συμπεριφορά των παιδιών, να αναπτύξουν θετικές σχέσεις με τα παιδιά τους και να βελτιώσει τη συνεργασία μεταξύ των γονέων σε θέματα που σχετίζονται με τον γονεϊκό τους ρόλο. Τα προγράμματα τα οποία εστιάζονται στο γονεϊκό ρόλο και στη σχέση γονέων-παιδιών έχουν εκπαιδευτικό χαρακτήρα και έχουν ως στόχο να εκπαιδεύσουν τους γονείς σε δεξιότητες διαχείρισης της συμπεριφοράς των παιδιών τους και να κατανοήσουν τις αντιδράσεις των παιδιών τους απέναντι στο διαζύγιο. Τα προγράμματα αυτά βελτιώνουν τις πρακτικής πειθαρχίας των γονέων δίνοντας έμφαση στις σταθερές συνέπειες της συμπεριφοράς του παιδιού. Επιπλέον, προσπαθούν να μειώσουν τις συγκρούσεις μεταξύ των γονέων διδάσκοντας τους δεξιότητες διαχείρισης θυμού. Επίσης, προσπαθούν να αυξήσουν τη συχνότητα των επαφών με τον γονέα που δεν έχει την επιμέλεια. Άλλα προγράμματα παρέμβασης εστιάζονται στην προσαρμογή των γονέων μετά το διαζύγιο και όχι στο γονεϊκό ρόλο. Αυτά τα προγράμματα έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τα άτομα να ανταπεξέλθουν στις αλλαγές και τα άγχη μετά τη διάλυση του γάμου. Επίσης, περιλαμβάνουν τη συζήτηση των παραγόντων που διαμεσολαβούν στην προσαρμογή των παιδιών. Τα προγράμματα τα οποία εστιάζονται στην προσαρμογή των παιδιών και όχι στον ρόλο τους ως γονείς μπορούν να προάγουν την ευημερία των παιδιών καθιστώντας τους ικανούς να είναι πιο αποτελεσματικοί γονείς (Grych & Fincham, 1992).

Επιπλέον, οι παρεμβάσεις στο χώρο του σχολείου παρέχουν ένα υποστηρικτικό πλαίσιο όπου το παιδί μπορεί να επεξεργαστεί δύσκολα ζητήματα, να αναπτύξει δεξιότητες διαχείρισης συναισθημάτων που του προκαλούν αναστάτωση και δύσκολων οικογενειακών καταστάσεων καθώς και βελτίωση της επικοινωνίας γονέων-παιδιών.

Επιπρόσθετα, μια θετική σχέση εκπαιδευτικού-μαθητή μπορεί να επιβεβαιώσει το αίσθημα της ασφάλειας του παιδιού και της αξίας του εαυτού του. Η αποδοχή και η κατανόηση των συναισθημάτων του παιδιού μπορεί να διευκολύνει το παιδί να μιλήσει για τα θέματα που τον απασχολούν. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αποφύγουν να πάρουν το μέρος του ενός γονέα και να συζητήσουν θέματα που σχετίζονται με το διαζύγιο, τα οποία έχουν επίδραση στη συμπεριφορά του παιδιού και στη μάθηση (Myers-Cottongim, 2002).

Η διαλεκτική συμβουλευτική στο χώρο του σχολείου μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίσουν πιθανά ζητήματα που σχετίζονται με την προσαρμογή των παιδιών στο σχολείο. Επίσης μπορεί να συνεισφέρει στην κάλυψη των αναγκών των παιδιών μέσα από τη συνεργασία συμβούλων, εκπαιδευτικών και γονέων. Ακόμα, η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών μπορεί να συμβάλει στην κατανόηση των θεμάτων που σχετίζονται με το διαζύγιο (Connolly, & Green, 2009).

Εν κατακλείδι η παροχή σταθερότητας, πειθαρχίας και φροντίδας στο παιδί μετά από ένα διαζύγιο είναι θεμελιώδους σημασίας για την ομαλή προσαρμογή του παιδιού. Η διαχείριση του θυμού των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς το παιδί δεν πρέπει να τοποθετείται στη μέση, όπως και η άρση των εμποδίων στην επικοινωνία γονέα-παιδιού. Η τήρηση ενός σταθερού προγράμματος στην καθημερινότητα του και η σταθερότητα σε θέματα πειθαρχίας ενισχύουν το αίσθημα της ασφάλειας του παιδιού (Λουμάκου & Μπρουσκέλη, 2010).

Self-Evaluation

Ατομική Δραστηριότητα 2

Με ποιους τρόπους μπορούν να στηρίξουν οι γονείς το παιδί τους στη φάση του διαζυγίου;

Self-Evaluation

Ατομική Δραστηριότητα 3

Με ποιους τρόπους μπορεί να στηρίξει ο εκπαιδευτικός το παιδί που βιώνει το διαζύγιο των γονέων του ;

Ατομική δραστηριοτητα 4

Στο παρακάτω κείμενο από την έρευνα της Χατζηχρήστου και των συνεργατών της (2014) παρουσιάζονται κάποια ενδεικτικά ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας. Κατά την προσωπική σας άποψη με ποιους τρόπους μπορούν να στηρίξουν οι εκπαιδευτικοί το παιδί που βιώνει πένθος ;

"Στην ερώτηση «Έχετε συζητήσει στην τάξη για παιδιά που έχουν χωρίσει οι γονείς τους; Αν ναι, για ποια θέματα και ποιος είχε την πρωτοβουλία;» από τους εκπαιδευτικούς απάντησε θετικά μόνο το 35.5%. Επικρατέστερα θέματα συζήτησης ήταν η «προσαρμογή των παιδιών» (32.1%) και τα «αίτια του διαζυγίου» (24.7%). Όταν οι εκπαιδευτικοί ερωτήθηκαν «με ποιους τρόπους μπορούν να στηρίξουν τα παιδιά μετά το χωρισμό των γονέων», απάντησαν κυρίως με «την ενθάρρυνση-στήριξη» (45%) και με «συζήτηση» (25.8%). Τέλος, κλήθηκαν να επισημάνουν «για ποιους λόγους μερικοί εκπαιδευτικοί πιθανόν να δυσκολεύονται να στηρίξουν τα παιδιά των οποίων οι γονείς έχουν χωρίσει», *όπου πρωτίστως ανέφεραν την «έλλειψη επιστημονικής κατάρτισης» (19.9%) και*

την «αδιαφορία – έλλειψη κατανόησης» (19.6%) και δευτερευόντως τον «προβληματισμό για πιθανές αρνητικές επιπτώσεις της συζήτησης» (15.5%)".

Πένθος

Περίπου το 15 % των παιδιών βιώνουν τον θάνατο ενός γονέα, αδελφού, παππού, γιαγιάς ή άλλων σημαντικών προσώπων πριν την ηλικία των 18 ετών. Η απώλεια ενός γονέα ή άλλου μέλους της οικογένειας στην παιδική ηλικία είναι οδυνηρή και ορισμένες φορές η τραυματική εμπειρία μπορεί να συνδεθεί με συμπτώματα θλίψης και αυξημένο κίνδυνο για κοινωνικά, συναισθηματικά και προβλήματα συμπεριφοράς (Chen & Panebianco, 2018).

Το πένθος θεωρείται ως μια προσαρμοστική αντίδραση στην απώλεια που έχει ως βασικό στόχο την αποδοχή της πραγματικότητας της απώλειας (Καραδήμας, 2005).Η αντίδραση στην απώλεια εξαρτάται από παράγοντες όπως το είδος της απώλειας και το αν η απώλεια ήταν αναμενόμενη ή απροσδόκητη (Burns, 2010).

Αντιδράσεις των παιδιών σε καταστάσεις πένθους σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο

Η απώλεια στα βρέφη ταυτίζεται με την απουσία του πρωταρχικού προσώπου φροντίδας. Οι αντιδράσεις πένθους ενδέχεται να περιλαμβάνουν το κλάμα, το δάγκωμα, αλλαγές στις συνήθειες του φαγητού και του ύπνου. Τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας βλέπουν το θάνατο ως κάτι το προσωρινό ή το αντιστρέψιμο. Επίσης, χαρακτηρίζονται από μαγική σκέψη και μπορεί να θεωρούν ότι είναι υπεύθυνα για το θάνατο του γονέα τους, επειδή για παράδειγμα ευχήθηκαν να πεθάνει. Η θλίψη σ΄ αυτή την ηλικία εκφράζεται μέσα από συμπεριφορές παλινδρόμησης όπως η βρεφική ομιλία, η προσκόλληση στον γονέα και η ενούρηση. Στο παιχνίδι τους μπορεί να εκδραματίζουν τον θάνατο. Μπορεί να κάνουν τις ίδιες ερωτήσεις ξανά και ξανά. Κατά τη σχολικά ηλικία, τα παιδιά μπορεί να έχουν ενοχές. Εκφράζουν τη θλίψη τους μέσα από το παιχνίδι. Μπορεί να παρουσιάσει πτώση η σχολική τους επίδοση και η θλίψη να επηρεάσει τις κοινωνικές τους σχέσεις (Dettloff, 2012).

Τα πολύ μικρά παιδιά δεν έχουν την ικανότητα να κατανοήσουν την μονιμότητα της απώλειας, όπως

ο θάνατος ή το διαζύγιο. Περίπου στην ηλικία των 5, τα παιδιά τείνουν να βλέπουν την απώλεια ως κάτι το αντιστρέψιμο. Η ανικανότητα του παιδιού να συλλάβει τη μονιμότητα της απώλειας, μπορεί να οδηγήσει στην ελπίδα και στην προσδοκία ότι η απώλεια θα αναστραφεί. Τα παιδιά σ' αυτό το στάδιο τείνουν να πιστεύουν ότι είναι κατά κάποιο τρόπο υπεύθυνα για την αλλαγή στην οικογένεια ή το θάνατο χάρη στον εγωκεντρισμό της ηλικίας αυτής. Τα παιδιά από τα 5 έως 7-8 έτη μετακινούνται από τη μαγική σκέψη στη συγκεκριμένη σκέψη. Η μονιμότητα του θανάτου γίνεται αντιληπτή το οποίο συνεπάγεται περιέργεια και φόβο για το δικό τους θάνατο ή το θάνατο των αγαπημένων τους. Η περιέργεια των παιδιών και οι ερωτήσεις τους δείχνουν την προσπάθεια τους να κατανοήσουν την απώλεια και την αλλαγή πλήρως. Τα παιδιά που θρηνούν σ' αυτή την ηλικία φοβούνται να πάνε στο σχολείο, έχουν δυσκολία στη συγκέντρωση, μπορεί να συμπεριφέρονται επιθετικά, ανησυχούν υπερβολικά για την υγεία τους και για την υγεία των άλλων ή απομονώνονται από τους άλλους (Salscheider, 2016).

Τα παιδιά μπορεί να βιώσουν συναισθήματα κενού, θυμού, σύγχυσης, εγκατάλειψης και ανασφάλεια. Επιπρόσθετα, μπορεί να αισθάνονται υπεύθυνα και ενοχές σχετικά με την απώλεια που βιώσανε. Ενοχές για την κακή τους συμπεριφορά και τις ευκαιρίες που έχασαν για να εκφράσουν στοργή. Ακόμα και η αντιδραστικότητα που χαρακτηρίζει την εφηβεία και η απομόνωση από την οικογένεια μπορεί να προκαλέσουν συναισθήματα ενοχής μετά το θάνατο ενός αγαπημένου. Συχνά οι έφηβοι πιστεύουν ότι έπρεπε να περάσουν περισσότερο χρόνο, να μην είχαν θυμώσει ή να έχουν πει στο άτομο ότι το αγαπούν. Μπορεί να νιώθουν υπεύθυνοι για το θάνατο ή να έχουν άγχος για την ασφάλεια άλλου αγαπημένου τους προσώπου ή των αδελφών τους. Σε επίπεδο συμπεριφοράς, η δυσκολία να διαχειριστούν τα συναισθήματα θλίψης μπορεί να καταλήξει σε ξεσπάσματα θυμού, ευερεθιστότητα, διαταραχές ύπνου και διατροφής. Επίσης, μπορεί να έχουν εφιάλτες, ψυχοσωματικές ενοχλήσεις, δυσκολίες με τις εργασίας στο σχολείο και σοκ. Οι έφηβοι προσπαθούν μέσω του θυμού να αντιμετωπίσουν συναισθήματα αβοηθησίας και τρόμου (Fiorini & Mullen, 2006).

Δύο βασικά ερωτήματα μετά την απώλεια είναι ο βαθμός στον οποίο επηρεάζει τη ζωή του παιδιού. Μπορεί το παιδί να συνεχίσει τις συνηθισμένες του δραστηριότητες ; Μπορεί το παιδί να προχωρήσει με τα συνηθισμένα του αναπτυξιακά καθήκοντα παρά τη θλίψη ;

Συμπτώματα όπως το παρατεταμένο σοκ, η συνεχιζόμενη άρνηση πολλούς μήνες μετά την απώλεια, το παρατεταμένο άγχος (με ιδιαίτερη ένταση), ο επίμονος πανικός, η παρατεταμένη ενοχή, η αυξανόμενη εξιδανίκευση, η παρατεταμένη απάθεια και η ολοένα αυξανόμενη εχθρότητα συνδέονται με το παθολογικό άγχος (Fiorini & Mullen, 2006).

Η επεξεργασία και αποδοχή του πένθους

Το πένθος είναι μια φυσιολογική διαδικασία και ο θρήνος για την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου είναι μια πανανθρώπινη εμπειρία.

Ο Worden πρότεινε τις εξής φάσεις επεξεργασίας του πένθους: Η πρώτη φάση είναι η αποδοχή της απώλειας, δηλαδή ότι η απώλεια είναι πραγματική, το άτομο είναι νεκρό και η επανασύνδεση είναι ανέφικτη. Η δεύτερη φάση είναι η βίωση του πόνου της απώλειας. Η καταστολή του πόνου παρατείνει ή επιβραδύνει την πορεία του πένθους. Δεν βιώνουν όλα τα άτομα με την ίδια ένταση τον πόνο του πένθους. Ο πόνος μειώνεται όσο προχωράει η διεργασία του πένθους. Η τρίτη φάση είναι η προσαρμογή στο περιβάλλον από το οποίο απουσιάζει το άτομο που χάθηκε. Περιλαμβάνει την προσαρμογή στην ιδέα ότι το άτομο που χάθηκε δεν μπορεί πλέον να επιτελέσει τους ρόλους που επιτελούσε. Το τέταρτο στάδιο είναι η συναισθηματική επανατοποθέτηση της σχέσης με το άτομο που απωλέσθη. Για τα παιδιά έχουν προταθεί τα εξής στάδια: Το πρώτο είναι η κατανόηση και η επεξεργασία του θανάτου. Το παιδί αναζητά πληροφορίες σχετικά με τις συνθήκες του θανάτου και προσπαθεί να κατανοήσει την απώλεια του αγαπημένου. Η δεύτερη φάση περιλαμβάνει την έκφραση των συναισθηματικών αντιδράσεων απέναντι στην απώλεια (Zeitlin, 2001). Εδώ είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και να κατανοήσουμε τα συναισθήματα του παιδιού. Η επόμενη φάση περιλαμβάνει κάποιες διαδικασίες που βοηθάνε το παιδί να τιμήσει τη μνήμη του αγαπημένου του προσώπου. Συμβάλλουν στην κατανόηση της μονιμότητας του θανάτου και την αποδοχή της πραγματικότητας. Στη συνέχεια το παιδί ενσωματώνει συναισθηματικά την απώλεια και μπορεί να προχωρήσει παρακάτω.

Η Kumbler-Ross (1969) έχει προτείνει τα παρακάτω πέντε στάδια. Το στάδιο της άρνησης, του θυμού, της διαπραγμάτευσης, της κατάθλιψης και της αποδοχής. Τα στάδια δεν είναι απόλυτα, δεν υπάρχουν συγκεκριμένα χρονικά όρια, μπορεί να παρατηρηθούν επικαλύψεις και επίσης κάποιο απ' αυτά μπορεί να παραλειφθεί.

Ο Worden (1992) (όπως αναφέρεται στο Καραδήμας, 2005), μιλάει για παθολογικές αντιδράσεις θρήνου οι οποίες περιλαμβάνουν τον χρόνιο θρήνο, τον υπερβολικό θρήνο, τον καθυστερημένο και τον καλυμμένο. Ο χρόνιος θρήνος συνδέεται με αντιδράσεις που παρατείνονται στο χρόνο, και ο υπερβολικός με αντιδράσεις μεγάλης έντασης. Ο καθυστερημένος αναφέρεται σε αντιδράσεις πένθους που βιώνονται με χρονική καθυστέρηση και ο καλυμμένος με εκδήλωση συμπτωμάτων τα

οποία το άτομο δεν τα συνδέει με την απώλεια.

Η στήριξη του παιδιού που βιώνει πένθος

Τα σχολεία είναι σημαντικό να λάβουν υπόψη τους ακόλουθους παράγοντες στη διαχείριση της θλίψης και των αναγκών των οικογενειών με πένθος: Την προσωπικότητα.

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, και η ιδιοσυγκρασία, διαμορφώνουν τις αντιδράσεις πένθους και το πως γίνεται αντιληπτό το πένθος. Η σχέση που έχει το παιδί με το άτομο που χάθηκε. Τα βιώματα ανεξάρτητα από την ηλικία, οι προηγούμενες εμπειρίες σχετικά με τη διαχείριση πένθους επιδρούν στις αντιδράσεις που σχετίζονται με τη θλίψη. Η κουλτούρα. Τα έθιμα, οι πεποιθήσεις και οι αξίες ενός παιδιού μιας συγκεκριμένης κουλτούρας θα επηρεάσουν τον τρόπο έκφρασης της θλίψης. Το περιβάλλον. Η οικογένεια και η κοινωνική υποστήριξη, το κοινωνικο-οικονομικό status, τα σχολεία και η κοινότητα επηρεάζουν τις αντιδράσεις θλίψης. Η ανάπτυξη του παιδιού (γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική) επιδρά στον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτό και βιώνεται το πένθος. (Martin-Hodgins, 2014).

Επιπλέον, η διαθεσιμότητα συναισθηματικής υποστήριξης και οι συνθήκες ζωής που θα ακολουθήσουν μετά το θάνατο του μέλους της οικογένειας μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την προσαρμογή του παιδιού.

Η επικοινωνία είναι μια σημαντική παράμετρος για τη στήριξη ενός παιδιού. Τα παιδιά πρέπει να έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τις σκέψεις τους και τα συναισθήματα τους με κάποιον που μπορεί να επικοινωνήσει αποτελεσματικά. Η προσπάθεια να τα αποτρέψει κανείς από τον πόνο αρνούμενος τη συζήτηση για το θέμα του θανάτου, περιορίζει τις ευκαιρίες για να επεξεργαστεί το παιδί το θυμό και επιφέρει ρήξη στις σχέσεις. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο για τους γονείς και τους ενήλικες να ανταπεξέλθουν με θέματα θανάτου, ιδιαίτερα όταν προσπαθούν να διαχειριστούν τις δικές τους συναισθηματικές ανάγκες. Είναι σημαντική η αποδοχή της θλίψης του παιδιού και η συμμετοχή του στις διαδικασίες πένθους. Πολλές φορές οι γονείς δυσκολεύονται να θέσουν όρια στη συμπεριφορά του παιδιού και να επιβάλουν κάποιους κανόνες. Επιπλέον, είναι απαραίτητο για τα παιδιά να υπάρχει ένα σταθερό περιβάλλον. Οι γονείς πρέπει να κατανοήσουν τη διαδικασία της απώλειας στα παιδιά, να έχουν επίγνωση των αντιδράσεων θλίψης και να το βοηθήσουν να αναδιοργανώσει και να σταθεροποιήσει τη ζωή του.

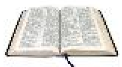
Η συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με θέματα θανάτου, θα μπορούσε να ξεκινήσει από μικρή ηλικία

με αφορμή το θάνατο ενός κατοικίδιου ζώου. Επίσης η χρήση βιβλίων θα μπορούσε να βοηθήσει στην κατανόηση σε θέματα απώλειας και η παροχή ευκαιριών να απαντήσει κανείς σε σχετικές συζητήσεις (Hall, 2011).

Οι εκπαιδευτικοί αποτελούν σημαντικές πηγές υποστήριξης για τα παιδιά που πενθούν. Μπορεί να είναι οι πρώτοι που θα αναγνωρίζουν σημαντικά συμπτώματα θλίψης, τα οποία ενδεχομένως να μην μπορούν να παρατηρήσουν οι γονείς λόγω της δικής τους θλίψης. Η επίγνωση ότι τα παιδιά πενθούν και η γνώση της διαδικασίας της αποδοχής της απώλειας καθώς και των εκδηλώσεων πένθους στα παιδιά είναι απαραίτητη, καθώς προετοιμάζουν τους εκπαιδευτικούς και τους παρέχουν τις απαραίτητες δεξιότητες για τη διαχείριση καταστάσεων πένθους (Miraglia, 2012).

Τα σχολεία είναι στην μοναδική θέση να βοηθήσουν τα παιδιά που θρηνούν, καθώς μπορούν δυνητικά να αποτελέσουν ασφαλείς χώρους όπου τα παιδιά μπορούν να διατηρήσουν την έννοια της φυσιολογικότητας και της συνέχειας ενόψει του γεγονότος που προκαλεί κρίση στην οικογένεια. Οι ειδικοί ψυχικής υγείας στο χώρο του σχολείου (όπως ψυχολόγοι, σύμβουλοι, κοινωνικοί λειτουργοί) μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν τη διαδικασία της θλίψης κατά την παιδική ηλικία και τις ψυχολογικές διεργασίες που πρέπει να επιτελεστούν στα διάφορα στάδια της θλίψης μέσα από τη συμβουλευτική ή τις ψυχοεκπαιδευτικές υπηρεσίες.

Κείμενο Αναφοράς

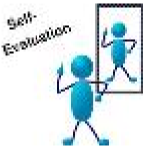


Σύμφωνα με τον Neimeyer η ολοκλήρωση της επεξεργασίας του πένθους σχετίζεται με την επαναδόμηση ενός κόσμου με νόημα και την ενίσχυση ενός δημιουργικού συνεχόμενου δεσμού με τον αποθανόντα. Αυτό σχετίζεται με τις αναμνήσεις γύρω από τις καλές στιγμές με τον νεκρό, τη δημιουργία ενός εσωτερικού διαλόγου με τον αποθανόντα και την αναπόληση των δικών του απόψεων σε διάφορα ζητήματα της καθημερινής ζωής (Καραδήμας, 2005)

ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΜΕΛΕΤΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

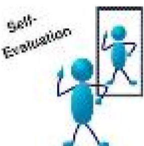
Αν επιθυμείτε να μελετήσετε περαιτέρω τις εφαρμογές της συμβουλευτικής στη σχολική κοινότητα μπορείτε να ανατρέξετε στα ακόλουθα Παράλληλα Κείμενα της συνεδρίας:

- Χατζηχρήστου, Χρ., Γκαρή, Αικ., Μυλωνάς, Κ., Καρίτσα, Β., Τσιόβουλου, Α., Γιαβρίμης, Π. (2014). Στάσεις και Αντιλήψεις Εκπαιδευτικών σχετικά με το Διαζύγιο και την Προσαρμογή των Παιδιών Χωρισμένων Γονέων. *Το Βήμα των Κοινωνικών Επιστημών, Τόμος ΙΣΤ*, τεύχος 63.



Ατομική Δραστηριότητα 5

Ποια είναι τα κοινά σημεία στη διεργασία προσαρμογής μετά από ένα διαζύγιο και σε καταστάσεις πένθους ;



Ατομική Δραστηριότητα 6

Σε ποιες περιπτώσεις το πένθος θεωρείται παθολογικό;

Σημείωση: Οι ατομικές δραστηριότητες αποτελούν ερεθίσματα για προβληματισμό και δεν αποτελούν μέρος της αξιολόγησης της ενότητας.



Σύνοψη/Ανακεφαλαίωση Αντικειμένου Συνεδρίας

Στην παρούσα ενότητα αποσαφηνίστηκε η έννοια της παρέμβασης σε καταστάσεις κρίσης, παρουσιάστηκαν οι αντιδράσεις των παιδιών που βιώνουν το διαζύγιο των γονέων τους, οι παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην ομαλή προσαρμογή των παιδιών μετά το διαζύγιο και οι τρόποι στήριξης του παιδιού και της οικογένειας.

Παράλληλα, αναπτύχθηκαν οι αντιδράσεις των παιδιών στο πένθος σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο, οι φάσεις ή στάδια επεξεργασίας του θρήνου με στόχο την αποδοχή της απώλειας και οι τρόποι στήριξης του παιδιού που πενθεί. Τόσο το διαζύγιο όσο και το πένθος αποτελούν ένα είδος απώλειας στη ζωή του παιδιού. Η προσαρμογή τους προϋποθέτει την επεξεργασία των συναισθημάτων που συνδέονται με την απώλεια. Η αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων του παιδιού καθώς και η δυνατότητα ελεύθερης έκφρασης είναι θεμελιώδους σημασίας για την ομαλή ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη. Η επικοινωνία με το παιδί και η στήριξη του στην προσπάθειά του να επεξεργαστεί τα συναισθήματα του και την απώλεια διευκολύνουν την αποδοχή της. Η κατανόηση των αντιδράσεων του παιδιού, η αποδοχή και η μη επικριτική στάση απέναντι στο παιδί τόσο από τους γονείς όσο και από τους εκπαιδευτικούς συμβάλλουν σημαντικά στην ομαλή προσαρμογή του.

Βιβλιογραφία

Amato, P. R. (2000), The Consequences of Divorce for Adults and Children. Journal of Marriage and Family, 62: 1269-1287. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x

Amato, P. R., Kane, J. B., & James, S. (2011). Reconsidering the "good divorce". *Family relations, 60(5),* 511-524.

Burns, D. (2010). When kids are grieving: Addressing grief and loss in school. New York: First Skyhorse Publishing.

Connolly, E. M. & Green, J. Eric. (2009). Evidence-Based Counseling Interventions with Children of Divorce: Implications for Elementary School Counselors, *Journal of School Counseling*, v7 n26 p1-37. https://eric.ed.gov/?id=EJ886140

Chen, C., & Panebianco, A. (2018). A systematic review and implications for school mental health providers. Child and Youth Care Forums, 47(2), 151-171.

Cottongim, M.C. (2002) The school's role as a support system for children of parental divorce, Electronic Theses and Dissertations. Paper 704. https://dc.etsu.edu/etd/704

Fiorini, J. J., & Mullen, J. A. (2006). Understanding grief and loss in children. VISTAS: Compelling perspectives on counseling, 7, 31-34.

Grych, J. H, & Fincham, F.P (1992). Interventions for children of Divorce: Toward greater integration toward of research and action. Psychological Bulletin, 11(3), 434-454.

Lee, M.C & Bax, A. K. (2000). Children's reactions to parental separation and divorce. *Pediatric Child Health*. 5 (4). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2817796/

Martin-Hodgins, N. (2014). Bereavement in the Primary classroom: The perspectives of widowed parents. Education Doctorate NUI Maynooth. Department of Adult and Community Education. Faculty of Social Science.

Miraglia, E (2012). Toward an understanding of children bereavement: An exploratory Study. Ryerson university. Theses and Dissertation, Paper 808.

Pedro-Carroll, 2005 Fostering children's resilience in the aftermath of divorce. The role of evidence-based programs for children. University of Rochester, Family Court Review, 43,

52-64.

Roberts, A. R. (1991). Conceptualizing crisis theory and the crisis intervention model. In A. Roberts (Ed.), Contemporary perspectives on crisis intervention and prevention (pp. 3- 17). Englewood Cliffs, N.J: Prentice- Hall.

Roberts, A.R. (2002). Assessment, Crisis Intervention and Trauma Treatment. The integrative ACT Intervention Model. Oxford University Press

Smith-Hall, A. (2011). Grief and Resilience in children and families. Resources for Counselors, Professionals, parents and children.

Steinberg, B., et al. (2009). An Educator's Guide: interacting with separating, divorcing, never-married parents and their children. Association of Family and Conciliation Courts.

Stevens, B.A., & Ellerbrock, L.S. (1995). Crisis Intervention: An opportunity to change. Eric Digest. EDO-CG-95-34.

Worden, J. (1992). Grief counselling and Grief Therapy: A handbook for the mental health practitioner. 2 edition. London: Tavistock/Routledge.

Worden, J. (1996). Children and grief when a parent dies. New York: The Guilford Press.

Zeitlin, S. (2001). Grief and Bereavement. Palliative Care. Primary Care. Clinics in Office Practice. 28(2).

Καραδήμας, Ε. (2005). Ψυχολογία της Υγείας. Αθήνα: Gutenberg.

Λουμάκου, Μ., & Μπρουσκέλη, Β. (2010). Παιδί και γεγονότα ζωής. Αθήνα: Gutenberg.

Χατζηχρήστου, Χρ., Γκαρή, Αικ., Μυλωνάς, Κ., Καρίτσα, Β., Τσιόβουλου, Α., Γιαβρίμης, Π. (2014). Στάσεις και Αντιλήψεις Εκπαιδευτικών σχετικά με το Διαζύγιο και την Προσαρμογή των Παιδιών Χωρισμένων Γονέων. Το Βήμα των Κοινωνικών Επιστημών, Τόμος ΙΣΤ, τεύχος 63.